

Judo-Prüfungsordnung nach



5. Kyu – Orange

Mindestalter: 10 Jahre

Vorkenntnisse	- / -
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rückwärts ✓ Seitwärts (beidseitig) ✓ Vorwärts (beidseitig) über ein Hindernis
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Morote-Seoi-Nage ✓ Sasae-Tsuri-Komi-Ashi oder Hiza-Guruma ✓ Okuri-Ashi-Barai (beidseitig) ✓ O-Soto-Gari (beidseitig) ✓ Harai-Goshi
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juji-Gatame (beidseitig) ✓ Ude-Garami (beidseitig)
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selbst (Konter) ✓ Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-Gatame, aus einer anderen zu Ude-Garami nutzen ✓ Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage ✓ Eine Befreiung aus der Beinklammer ✓ Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-Gatame beenden
Randori	<p>Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen</p> <p>Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen (4-6 Randori à 2min.)</p>
Kata	- / -

